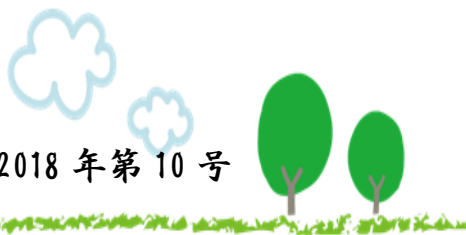




薬局だより

2018年第10号



ケーアイ調剤薬局 2018年10月1日発行

めまい

日本めまい平衡医学会によると、「めまい」とは「安静にしている時あるいは運動中に、自分自身の体と周囲の空間との相互関係・位置関係が乱れていると感じ、不快感を伴ったときに生じる症状」と定義されています。人間が真っ直ぐに立ったり歩いたりできるのは、耳(平衡感覚)、目(視覚)、足(深部感覚)、脳(中枢神経系)のそれぞれが正常に働き、うまく連携がとれているからです。しかし、これらのどこかに異常があったり、連携や処理がうまくいかなかったりするとめまいが起きます。耳鼻咽喉科を受診する患者さんのうち5~10%をめまいの患者さんが占めると言われています。

初めてめまいを起こした方やそのご家族は「命に関わるのではないか」「救急車を呼んだ方がいいのか」「どこの病院に行ったらいいのだろう」などとパニックを起こしてしまう方も少なくありません。

めまいが起きたらどこの病院に行ったらよいのでしょうか？めまいの症状によって、受診した方がいい診療科が分かることもあります。

めまいの症状には、大きく分けて以下の3つのタイプがあります。

1. グルグル回る「**回転性のめまい**」
2. フワフワする「**浮動性めまい**」
3. クラツとして気が遠くなる「**立ちくらみのようなめまい**」

主に、自分や周りが回転するように感じる回転性のめまいは内耳の異常、浮動性のめまいや立ち眩みのようなめまいは自律神経の乱れなどで血圧の調節がうまくいっていないために起こることが多いですが、中には脳の病気が原因であることもあります。めまいに伴い、頭痛やしびれ、視野の変化等が見られる場合は、神経内科や脳神経外科を受診しましょう。これらの症状がなく、耳の聞こえが悪くなる、耳鳴りや耳閉感等の症状が伴う場合は、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。聴覚障害が伴う場合は早期治療がポイントとなります。上記のように、症状によって受診する科が見分けられることもありますが、めまいは様々な要因が重なっている場合もあるため、2つ以上の診療科で診察を受けることが望ましいとされています。

ほとんどのめまいは命に関わるようなものではありませんが、緊急を要するめまいがあります。めまいに伴い以下のような症状が見られたら、**すぐに救急車**を呼んでください。

激しい頭痛がある
 頑張っても動けない、立てない、歩けない
 急に手足の力が抜けた感じがある、または、手足が動きにくい感じがある。
 呂律がまわらない。
 物が二重に見える
 顔や手足に痺れや麻痺がある。
 意識が朦朧とする
 後頭部から首の付け根にかけて痛みがある

上記は脳梗塞や脳内出血を疑う症状です。特に、めまいを繰り返している方はつつい「いつものめまいがひどくなったのかな。いつも休んだらよくなるから一休みしよう」と判断を誤ってしまい、取り返しのつかないことになってしまうことがあります。「これくらいで救急車を呼んでいいのかな」と思ってしまう方もいるかもしれませんが、**脳梗塞・脳内出血を疑う症状の場合は迷わず救急車を呼ぶことが鉄則**です。緊急時に慌てないために、ご家族と一緒に救急車の呼び方について確認をしておきましょう。

救急車の呼び方



- ①慌てず、落ち着いて「119」にかけます。
- ②「救急です」と伝えます。
- ③救急車を呼ぶ住所や目印となる建物などを伝えます。

携帯から電話している場合は、管轄外の消防署へつながっていることがあるため、「携帯からかけている」ことを伝えてから住所などを伝えます。あらかじめ、自宅住所などをメモしておきましょう。

住所：

- ④いつから、誰が、どこで、どんな状態なのか、(原因が分かれば原因も) 伝えます。慌てず、救急隊からの質問にも答えましょう。

- ⑤電話をかけている人の名前、連絡先を伝えます。

救急隊から電話がかかってくることもあるので、連絡が取れる状態にしておきます。携帯の場合は電源を切らないようにしましょう。

↑切り取って、電話の前や目につく場所に貼っておくと良いでしょう。

緊急時に慌てないように、普段から保険証やお薬手帳はいつも持ち歩くバッグに入れておき、家族にも持病や飲んでいる薬を伝えておきましょう。

めまい Q&A

- ①Q:めまいに効く食品はありますか？

A:特にこれがめまいに効くという食品はありません。バランスのとれた食事を適量とるのが大切です。栄養素でいうと、**ビタミンB群、C、E、マ**

グネシウム、亜鉛、鉄、EPA等を多く含む食事は、脳や耳の血流を改善したり、めまいの原因となる疲れをとれやすくしたりするので、このような栄養素を含む食事を心がけると良いでしょう。逆に、摂りすぎると良くないのが**塩分**です。体に水分をため込みやすくなるため、内耳が異常を起こす原因の1つであるリンパ水腫を悪化させると言われています。また、塩分のとりすぎで高血圧になることで、めまいの症状がさらに悪化することがあります。

- ②Q:めまいがしても、たばこやお酒は続けてもいい？

A:**めまいが起こったばかりの時には、お酒は禁止**です。お酒を飲むと、めまいを回復させようとする体の仕組みを鈍らせてしまうことが知られています。めまいが落ち着いている時でも、お酒の飲みすぎで再発することがありますので気をつけてください。ストレス解消目的で、適量を飲むような場合は問題ありません。たばこは、脳や耳の血流を悪くしてしまうので、めまい予防のためには禁煙していただいた方がいいでしょう。

- ③Q:ある薬を飲んでからめまいがする気がするのですが、薬でめまいが出ることがありますか？

A:血圧の薬、糖尿の薬、気持ちを楽にする薬、筋肉をほぐす薬等、めまいが起こる可能性がある薬は少なくありません。めまいの診察を受ける際には、**必ず現在服用中の薬を医師へ伝えて下さい**。

- ④Q:急にめまいが起きた場合はどうしたらいい？

A:前述した緊急を要するめまい以外の場合は、できるだけ安静にしましょう。ネクタイやベルトなど体を締め付けるものは外し、横になるなど楽な姿勢になりましょう。外出時や運転中などは、無理に歩いたり運転したりせず、安全なところへ移動して、めまいが落ち着くまで待ちましょう。休む場所は、光や音の刺激が少ない静かな暗い部屋や日陰などが良いです。吐き気がある場合は、嘔吐した際にのどの嘔吐物が詰まらないように、横向きに寝ましょう。